

Bewusst reagieren lernen

Wenn aus Reaktion Bewusstsein wird

Manche Situationen lösen in uns sehr schnelle Reaktionen aus. Vielleicht spürst Du Ärger, bevor Du bewusst darüber nachdenken kannst.

Vielleicht fühlst Du Dich verletzt, obwohl die Situation objektiv gar nicht so groß wirkt. Oder Du reagierst impulsiv und merkst erst später, dass Du eigentlich anders handeln wolltest.

Das passiert, weil unser inneres System sehr schnell arbeitet.

Unser Gehirn versucht ständig, Situationen einzuordnen. Wenn etwas an frühere Erfahrungen erinnert, reagiert unser Nervensystem oft automatisch. Diese Reaktionen sind zunächst einmal ganz normal. Sie entstehen, um uns zu schützen oder auf etwas aufmerksam zu machen.

Doch zwischen dem Moment, in dem etwas passiert, und unserer Reaktion darauf gibt es einen kleinen Raum. Dieser Raum ist oft nur sehr kurz – manchmal nur ein paar Sekunden.

Aber genau in diesem Moment liegt eine wichtige Möglichkeit. Denn wenn wir lernen, diesen Moment bewusst wahrzunehmen, entsteht eine neue Wahl. Statt automatisch zu reagieren, können wir beginnen zu beobachten, was gerade in uns passiert.

***Vielleicht merkst Du plötzlich:
„Ah, diese Situation löst gerade etwas in mir aus.“***

Allein diese Beobachtung kann schon etwas verändern. Denn sobald wir unsere Reaktion bewusst wahrnehmen, entsteht ein kleiner Abstand zwischen der Situation und unserem Verhalten. Und in diesem Abstand entsteht mehr Freiheit.

Bewusst reagieren bedeutet also nicht, Gefühle zu unterdrücken.

Es bedeutet, sie wahrzunehmen – und dann bewusst zu entscheiden, wie wir damit umgehen möchten.

Deine Reflexionsübung

Denke an eine Situation aus letzter Zeit, in der Du emotional reagiert hast.

WAS GENAU IST IN DIESER SITUATION PASSIERT?



WIE HABE ICH IN DIESEM MOMENT REAGIERT?

WELCHE GEFÜHLE WAREN IN DIESEM MOMENT BESONDERS STARK?



WANN HABE ICH GEMERKT, DASS MEINE REAKTION STÄRKER
WAR ALS DIE SITUATION SELBST?

WIE HÄTTE ICH IN DIESER SITUATION GERNE REAGIERT?



Dein Abschlussimpuls

Bewusst zu reagieren ist kein perfekter Zustand, den man sofort erreicht. Es ist eine Fähigkeit, die mit Aufmerksamkeit wächst.

Je öfter Du bemerkst, was in Dir passiert, desto größer wird der Raum zwischen Reiz und Reaktion.

Und genau in diesem Raum beginnt neue Freiheit.